



การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น: บทบาทของพยาบาลจิตเวช

ณัฐวรา เชื้อหมอก*, พนิดา ชัยวัง**, พัชรารวรรณ แก้วกันทะ***

บทคัดย่อ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา เผชิญกับแรงกดดันต่าง ๆ เช่น ความคาดหวังจากครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน และอิทธิพลจากสื่อออนไลน์ การมีความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) เป็นปัจจัยปกป้องและเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต ดังนั้นการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันให้วัยรุ่นสามารถรับมือกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อกล่าวถึงความสำคัญความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น โดยได้อธิบายตามแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และเน้นถึงบทบาทของพยาบาลจิตเวชในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น พยาบาลจิตเวชมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นผ่านการดำเนินการในทุกะดับของการป้องกัน ตั้งแต่การส่งเสริมสุขภาพจิตเชิงรุกในระดับปฐมภูมิ การคัดกรองและให้การบำบัดระยะสั้นในระดับทุติยภูมิ ไปจนถึงการฟื้นฟูสมรรถภาพและการป้องกันการกลับเป็นซ้ำในระดับตติยภูมิ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการดูแลสุขภาพจิตวัยรุ่นให้มีประสิทธิภาพและยั่งยืน

คำสำคัญ: วัยรุ่น ความเข้มแข็งทางใจ พยาบาลจิตเวช สุขภาพจิต

* อาจารย์, คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย

** อาจารย์, คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์, คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย

** Corresponding author; email: leeyumi.p@gmail.com



A Strengthening of Resilience in Adolescents: Psychiatric Nurse's role

Natwara Chuemor*, Panida Chaiwang**, Patcharawan Kaewkanta***

Abstract

Adolescence is a period characterized by significant physical, mental, emotional, and intellectual changes, along with various pressures such as family expectations, peer relationships, and the influence of online media. Resilience serves as a protective factor and a crucial mechanism that helps mitigate the risk of mental health issues. Therefore, fostering resilience is essential to equip adolescents with the psychological fortitude to effectively cope with problems and mature into well-adjusted adults. This article aims to discuss the importance of resilience in adolescents by explaining relevant concepts and theories. It also highlights the role of psychiatric nurses in building this psychological strength. Psychiatric nurses have a vital role in fostering adolescent resilience through interventions at every level of prevention: from proactive mental health promotion at the primary level to screening and short-term therapy at the secondary level, and rehabilitation and relapse prevention at the tertiary level. This article serves as a guideline for developing effective and sustainable adolescent mental healthcare.

Keywords: Adolescence, Resilience, Psychiatric Nurse, Mental health

* Lecturer, Faculty of Nursing, Chiang Rai College

** Lecturer, Faculty of Nursing, Chiang Rai College

*** Assistant Professor, Faculty of Nursing, Chiang Rai College

** Corresponding author; email: varunrat.prompakdee@crc.ac.th

Received 26 June 2025; Revised 7 August 2025; Accepted 27 January 2026



บทนำ

วัยรุ่น (Adolescence) คือช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อนในทุกมิติ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา วัยรุ่นต้องเผชิญกับความท้าทายและแรงกดดันมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนที่ส่งผลต่ออารมณ์ การค้นหาอัตลักษณ์และความเป็นตัวตน สัมพันธภาพกับเพื่อนและคนรอบข้าง ความกดดันทางด้านการเรียนหรือการเลือกอาชีพ รวมถึงการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารจำนวนมากจากสื่อดิจิทัลและสังคมออนไลน์ ซึ่งอาจนำมาซึ่งความเครียด ความวิตกกังวล หรือปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ ได้¹

จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก² ประมาณ 1 ใน 7 ของวัยรุ่นทั่วโลกอายุ 10-19 ปี ประสบปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งมักเริ่มปรากฏอาการในช่วงวัยนี้ แต่ส่วนใหญ่ไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาอย่างทันที่ ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในวัยรุ่น ได้แก่ โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล ปัญหาพฤติกรรม และการใช้สารเสพติด ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของวัยรุ่น สถานการณ์วัยรุ่นในประเทศไทย วัยรุ่นไทยอายุ 10-19 ปี ประมาณ 1 ใน 7 คน ความผิดปกติทางจิตประสาทและอารมณ์ ขณะที่การฆ่าตัวตายคือสาเหตุการเสียชีวิตอันดับสามของวัยรุ่นไทย โดยการสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนทั่วโลกในส่วนของประเทศไทยเมื่อปี 2564 พบว่า ร้อยละ 17.6 ของวัยรุ่นอายุ 13-17 ปี มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย^{3,4} ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต⁵ ระบุว่าปัญหาซึมเศร้าและความเครียดในวัยรุ่นมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จากการศึกษาสุขภาพจิตตามกลุ่มวัยในประชาชนทั่วไปจำนวน 8,337 คน พบกลุ่มเยาวชน (13-19 ปี) มีความเข้มแข็งทางใจอยู่ในระดับปานกลางและระดับต่ำมากที่สุดเมื่อเทียบกับกลุ่มวัยอื่นๆ และพบว่าพลังใจมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเสี่ยงปัญหาสุขภาพจิต⁶ ซึ่งบ่งชี้ถึงความเปราะบางทางจิตใจที่เพิ่มขึ้นในกลุ่มประชากรนี้ สถานการณ์นี้ชี้ให้เห็นถึงสำคัญในการดูแลสุขภาพจิตวัยรุ่น ซึ่งไม่เพียงแต่ต้องเน้นการรักษาเมื่อเกิดปัญหาเท่านั้น แต่ยังต้องให้ความสำคัญกับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจด้วย ด้วยเหตุนี้การดูแลสุขภาพจิตวัยรุ่นจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการดูแลสุขภาพจิตนั้นมีหลายอย่างแต่การเสริมสร้าง "ความเข้มแข็งทางใจ" หรือ Resilience มีความสำคัญ เนื่องจากความเข้มแข็งทางใจนั้นเป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก ความเครียด หรือความทุกข์ใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถกลับมาอยู่ในภาวะสมดุล⁷ ความเข้มแข็งทางจิตใจทำหน้าที่เป็นภูมิคุ้มกัน ช่วยให้วัยรุ่นสามารถฟันฝ่าอุปสรรค พัฒนาทักษะการแก้ปัญหา และเติบโตได้อย่างแข็งแกร่ง

ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) เป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถรับมือกับความเครียดและความทุกข์ใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยความเข้มแข็งทางใจไม่ได้หมายถึงการปราศจากปัญหา แต่เป็นการมีความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวจากสถานการณ์ที่ยากลำบาก

การมีภูมิคุ้มกันทางใจจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา พ้นผ่านอุปสรรค และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแกร่งได้ การส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจจึงเปรียบเสมือนการสร้างเกราะป้องกันทางจิตใจให้แก่วัยรุ่น เพื่อลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาว

ในบริบทของการดูแลสุขภาพจิตวัยรุ่น พยาบาลจิตเวชมีบทบาทที่สำคัญยิ่งในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับวัยรุ่น บทบาทของพยาบาลจิตเวชไม่ได้จำกัดอยู่แค่การประเมินและให้การรักษาทางจิตเวชเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงการส่งเสริม การให้ความรู้ สร้างทักษะ และสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี พยาบาลจิตเวชสามารถทำงานร่วมกับวัยรุ่น ครอบครัว และชุมชน เพื่อเสริมสร้างปัจจัยปกป้อง (Protective factors) เช่น ทักษะการจัดการอารมณ์ การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก และการส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ บทบาทนี้จึงเป็นหัวใจสำคัญในการเปลี่ยนจากการเน้นการรักษาปัญหาไปสู่การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตวัยรุ่นอย่างยั่งยืน

ความหมายและองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ

ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) เป็นคุณลักษณะสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถรับมือและฟื้นตัวจากความยากลำบาก ความเครียด หรือสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ สมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกา⁸ ได้นิยามความเข้มแข็งทางใจเป็นกระบวนการที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ โดยเกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ความคิด และการกระทำของบุคคลที่ช่วยให้สามารถปรับตัวได้ดีเมื่อเผชิญกับความทุกข์ยาก เช่นเดียวกับกับแนวคิดของ Grotberg (1995)⁹ ความเข้มแข็งทางใจเป็นความสามารถที่บุคคลมีอยู่ในตนเองเพื่อใช้เอาชนะปัญหา อุปสรรค หรือความยากลำบากที่เกิดขึ้น สิ่งนี้ช่วยให้บุคคลสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤต หรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้ และอาจพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส โดยสามารถยกระดับความคิด จิตใจ และการดำเนินชีวิตในทางที่ดีขึ้นหลังเหตุการณ์ผ่านพ้นไป กรมสุขภาพจิต¹⁰ ได้ให้ความหมายของความเข้มแข็งทางใจเป็นความสามารถในการปรับตัวและฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็วภายหลังเหตุการณ์วิกฤต หรือเป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวที่ช่วยให้บุคคลพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสได้โดยไม่จมอยู่กับความทุกข์

สรุปได้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ความสามารถของแต่ละบุคคลในการปรับตัวและรับมือได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายหรือวิกฤต เป็นเหมือนพลังขับเคลื่อนให้ก้าวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบาก หรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้ และเป็นความสามารถในการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจให้กลับสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว

โดยแนวคิดของกรมสุขภาพจิตได้แบ่งองค์ประกอบของพลังใจออกเป็น 3 ส่วนหลัก



พลังใจ (I am) หมายถึง ความสามารถในการทนทานต่อแรงกดดัน มีจิตใจที่มั่นคง และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ แม้จะต้องเผชิญกับเรื่องเครียดหรือความทุกข์ ก็ยังสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ตามปกติ

พลังใจ (I have) คือ การมีขวัญกำลังใจและแรงจูงใจจากทั้งภายในตนเองและจากการสนับสนุนของบุคคลรอบข้าง เพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกท้อถอยและสามารถก้าวเดินต่อไปได้

พลังใจ (I can) คือ ความพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา มีความสามารถในการแสวงหาทางออกที่หลากหลาย โดยใช้การพิจารณาข้อมูลอย่างรอบคอบและไม่ตัดสินใจโดยใช้อารมณ์ ซึ่งรวมถึงการประเมินตนเองว่าสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยความสามารถที่มีอยู่

ปัจจัยที่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

ปัจจัยที่มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มวัยรุ่นประกอบด้วย

ปัจจัยภายใน (Internal Factors) ปัจจัยภายในบุคคลที่เป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในวัยรุ่น¹¹ ประการแรกคือ ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง (Autonomy) ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเองหมายถึงการที่วัยรุ่นสามารถตัดสินใจและรับผิดชอบชีวิตของตนเองได้ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาตนเองอย่างอิสระ และการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) เป็นกระบวนการที่วัยรุ่นเข้าใจและรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความสามารถ และข้อจำกัดของตนเองอย่างถ่องแท้ ซึ่งรวมถึงการที่วัยรุ่นมีความเข้าใจในตนเอง รับรู้ความสามารถของตนเอง และสามารถควบคุมตนเองได้ เป็นรากฐานสำคัญของความเข้มแข็งทางใจ^{10,11} การที่วัยรุ่นมีความรู้สึกดีกับตัวเองและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่าจะสามารถจัดการกับปัญหาได้ จะช่วยให้พวกเขากล้าที่จะเผชิญหน้ากับความท้าทาย แทนที่จะหลีกเลี่ยงปัญหา ปัจจัยถัดมาคือ ความสามารถทางสังคม (Social Competence) โดยวัยรุ่นที่มีทักษะในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และความสามารถในการสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนและคนรอบข้าง ถือเป็นสิ่งจำเป็นในการปรับตัวและรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ¹⁰ นอกจากนี้ ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem Solving) ก็เป็นสิ่งสำคัญ วัยรุ่นที่มีความสามารถในการคิดแยกแยะอย่างมีเหตุผล มองโลกในแง่ดี และสามารถพึ่งพาตนเองพร้อมทั้งแสวงหาแหล่งช่วยเหลือเมื่อเผชิญปัญหา จะมีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงขึ้น¹⁰ การมีมุมมองเชิงบวกต่อปัญหาและการมีแนวทางแก้ไขปัญหาก็เป็นองค์ประกอบสำคัญ¹¹ ปัจจัยสำคัญอีกประการคือ ความมุ่งมั่นตั้งใจในการประสบความสำเร็จในชีวิต (Sense of Meaning and Purpose) และการมีเป้าหมายชีวิต ซึ่งหมายถึงการตั้งจุดมุ่งหมาย การสร้างแรงจูงใจและความเชื่อมั่นในตนเอง รวมถึงการมีความหวังในชีวิตและการไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค เป็นสิ่งส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจอย่างยิ่ง^{10,11} งานวิจัยยังชี้ให้เห็นถึงความมุ่งมั่น (determination) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) ว่าเป็นคุณลักษณะสำคัญ¹²



สุดท้ายคือ ความมั่นคงทางอารมณ์และการจัดการอารมณ์ การมีจิตใจที่ไม่หวั่นไหวง่าย อดทนต่อความกดดัน และมีวิธีการจัดการอารมณ์ให้สงบและกลับมามั่นคงได้ ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ¹¹ รวมถึงความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่น

ปัจจัยภายนอก (External Factors) สภาพแวดล้อมรอบตัววัยรุ่นมีบทบาทสำคัญในการช่วยลดผลกระทบเชิงลบจากสถานการณ์ที่เครียดและกดดัน นอกเหนือจากปัจจัยภายในแล้ว สภาพแวดล้อมรอบตัววัยรุ่นก็มีบทบาทสำคัญในการช่วยลดผลกระทบเชิงลบจากสถานการณ์ที่ตึงเครียดและกดดัน ประการแรกคือ การสนับสนุนจากครอบครัว (Family Support) การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว การได้รับการดูแล สนับสนุน และให้คำปรึกษาจากผู้ปกครอง รวมถึงการมีบรรยากาศในครอบครัวที่อบอุ่นและเป็นมิตร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญ^{10,13} ครอบครัวที่ให้ความรัก ความเข้าใจ และเป็นแหล่งที่ปลอดภัยสำหรับวัยรุ่นในการระบายความรู้สึก เป็นรากฐานที่สำคัญที่สุดของความเข้มแข็งทางใจ ถัดมาคือ การสนับสนุนจากเพื่อน (Peer Support) กลุ่มเพื่อนที่เข้าใจและให้การสนับสนุนมีอิทธิพลอย่างมากต่อวัยรุ่น การมีเพื่อนที่คอยรับฟังและให้กำลังใจช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา สัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนก็มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นเช่นกัน¹³ นอกจากนี้ การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลสำคัญอื่นๆ¹² เช่น ครู อาจารย์ หรือบุคลากรทางการแพทย์ที่ให้คำแนะนำและการสนับสนุน เป็นแหล่งกำลังใจและช่วยให้วัยรุ่นเผชิญปัญหาได้ดีขึ้น^{10,13} และสุดท้ายคือ การได้รับโอกาสและการผลักดันให้พึ่งตนเอง¹² สภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้วัยรุ่นได้เรียนรู้และพึ่งพาตนเองในการแก้ปัญหา จะช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้ตนเอง¹⁰

บทบาทของพยาบาลจิตเวชในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจในวัยรุ่น

บทบาทของพยาบาลจิตเวชในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) คำนึงถึงปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องเป็นสำคัญ ได้แก่ การลดปัจจัยเสี่ยง พยาบาลจะมุ่งเน้นการลดอิทธิพลของปัจจัยเสี่ยงที่วัยรุ่นกำลังเผชิญอยู่ เช่น หากพบว่าวัยรุ่นกำลังเผชิญกับปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว พยาบาลจะให้คำปรึกษารอบครอบครัวเพื่อปรับปรุงการสื่อสาร หรือหากพบว่ากำลังถูกรังแก พยาบาลจะประสานงานกับบุคลากรทางการศึกษาเพื่อหาแนวทางแก้ไข และการเสริมสร้างปัจจัยปกป้อง ในขณะเดียวกันพยาบาลจะให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างปัจจัยปกป้องที่มีอยู่หรือที่ขาดหายไป เช่น การฝึกทักษะการจัดการอารมณ์ การเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง หรือการช่วยให้วัยรุ่นค้นพบงานอดิเรกที่สร้างสรรค์ เพื่อเป็นแหล่งพักพิงทางใจ พยาบาลจิตเวชมีบทบาทสำคัญในการ



ดำเนินการทั้งในระดับการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต รวมถึงบทบาทในการรักษาและฟื้นฟู ซึ่งล้วนนำไปสู่การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในวัยรุ่น

การส่งเสริมสุขภาพจิต (Mental Health Promotion)

1. การคัดกรองและประเมินสุขภาพจิตแบบองค์รวม (Holistic Mental Health Assessment and Screening) เป็นกระบวนการที่ครอบคลุมและมีความสำคัญอย่างยิ่งในการทำ ความเข้าใจความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่น การประเมินแบบองค์รวมจะมองไปที่ภาพรวมของชีวิต วัยรุ่นทั้งหมด ซึ่งทำให้สามารถระบุได้ทั้งจุดอ่อนและจุดแข็งที่ส่งผลต่อความสามารถในการรับมือกับ ความเครียดและปัญหาต่างๆ การเริ่มต้นด้วยการประเมินสุขภาพจิตของวัยรุ่นอย่างครอบคลุม ไม่เพียงแต่การค้นหาปัญหาหรือพยาธิสภาพเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการค้นหาจุดแข็ง และศักยภาพที่มี อยู่ในตัววัยรุ่นและสิ่งแวดล้อม การประเมินนี้ควรดำเนินการอย่างเป็นระบบและอ่อนไหวต่อ วัฒนธรรม ครอบคลุมประเด็นสำคัญ เช่น ประวัติสุขภาพจิตส่วนบุคคลและครอบครัว ปัจจัยเสี่ยงและ ปัจจัยปกป้อง พัฒนาการทางอารมณ์และสังคม พฤติกรรมการปรับตัวและการเผชิญปัญหา และความ เสี่ยงต่ออันตราย (เช่น การทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น การใช้สารเสพติด) เป็นต้น พยาบาลสามารถใช้ เครื่องมือคัดกรองที่เหมาะสมและได้รับการรับรอง เช่น แบบประเมินความเครียด (เช่น DASS-21) แบบสอบถามภาวะซึมเศร้าสำหรับวัยรุ่น (PHQ-A), แบบประเมินโรควิตกกังวลทั่วไป 7 ข้อ (GAD-7) หรือแบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience Scale for Adolescents) เพื่อระบุกลุ่มวัยรุ่น ที่มีความเสี่ยงหรือมีจุดแข็งที่ควรส่งเสริมได้ตั้งแต่เนิ่นๆ¹³ และเป็นพื้นฐานในการวางแผนการพยาบาล ที่เหมาะสม

2. การให้ความรู้และการสร้างทักษะ พยาบาลจิตเวชไม่ได้มุ่งให้ความรู้เพียงอย่างเดียว แต่ ยังให้ความสำคัญกับการปรับเปลี่ยนทัศนคติเชิงลบ เช่น ความรู้สึกไร้ค่าหรือสิ้นหวัง ให้เป็นทัศนคติ เชิงบวก การมองเห็นคุณค่าในตนเองและความหวังในอนาคต โดยการจัดการเรียนรู้เชิงรุก เช่น จัด กิจกรรมกลุ่มย่อยที่เน้นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การแสดงบทบาทสมมติ (Role-playing) และ การอภิปรายกลุ่ม เพื่อให้วัยรุ่นมีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างกระตือรือร้นและได้ฝึกฝนทักษะจริง ๆ หรือการใช้สื่อสังคมออนไลน์และสื่อดิจิทัล พัฒนาเนื้อหาที่เข้าถึงง่าย (Psychoeducation and Skill Building) พยาบาลจิตเวชเป็นผู้ให้ความรู้และฝึกฝนทักษะที่จำเป็นต่อการพัฒนาความเข้มแข็งทาง จิตใจในวัยรุ่น โดยอาจจัดในรูปแบบการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล กลุ่ม หรือผ่านโปรแกรมใน โรงเรียน ทักษะที่สำคัญประกอบด้วย

2.1 ทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด สอนเทคนิคการผ่อนคลาย เช่น การ หายใจลึกๆ การเจริญสติ (mindfulness)¹⁴ การระบุและแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม การ จัดการความคิดเชิงลบ และการวางแผนรับมือกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด



2.2 ทักษะการสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์ ส่งเสริมการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การแสดงออกอย่างเปิดเผยและเหมาะสม การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนและคนในครอบครัว รวมถึงการพัฒนาทักษะการปฏิเสธอย่างสร้างสรรค์¹⁰

2.3 ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ สอนกระบวนการระบุปัญหา การระดมสมองหาทางออก การประเมินข้อดีข้อเสีย และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจ¹⁰

2.4 การส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง สนับสนุนให้วัยรุ่นค้นพบจุดแข็งและศักยภาพของตนเอง การตั้งเป้าหมายที่ทำได้จริง และการเฉลิมฉลองความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง¹⁰

3. การส่งเสริมกิจกรรมที่สร้างสรรค์และผ่อนคลาย แนะนำและสนับสนุนให้วัยรุ่นมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ชื่นชอบ เช่น กีฬา ดนตรี ศิลปะ หรืองานอดิเรกอื่นๆ ซึ่งช่วยลดความเครียด พัฒนาทักษะทางสังคม และสร้างความสุข¹⁰

4. การสนับสนุนครอบครัวและโรงเรียน (Family and School Support) เนื่องจากสุขภาพจิตวัยรุ่นมีความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับครอบครัวและโรงเรียน พยาบาลจิตเวชจึงมีบทบาทสำคัญในการทำงานร่วมกับผู้ปกครองและบุคลากรในโรงเรียน โดยให้คำแนะนำและเสริมพลังผู้ปกครองเกี่ยวกับการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ, การสร้างบรรยากาศในบ้านที่อบอุ่นและสนับสนุน, การทำความเข้าใจพัฒนาการและพฤติกรรมของวัยรุ่น เพื่อสร้างรากฐานที่แข็งแกร่งของความเข้มแข็งทางจิตใจจากภายในบ้าน¹⁵ นอกจากนี้ พยาบาลสามารถเป็นบุคลากรสำคัญในการพัฒนาและดำเนินโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียน ให้ความรู้แก่ครูและบุคลากรในโรงเรียนเกี่ยวกับสัญญาณเตือนของปัญหาสุขภาพจิต และสร้างสภาพแวดล้อมในโรงเรียนที่เป็นมิตรและเอื้อต่อสุขภาพจิต

5) การสร้างเครือข่ายและความร่วมมือ (Networking and Collaboration) ดูแลสุขภาพจิตของวัยรุ่นอย่างครอบคลุมนั้นต้องอาศัยการทำงานร่วมกันจากหลายฝ่าย ทั้งภายในและภายนอกระบบสุขภาพ ได้แก่ ทีมสหวิชาชีพในระบบสุขภาพ (จิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์) บุคลากรทางการศึกษา (ครู อาจารย์) ผู้ดูแลหลักและครอบครัว และ องค์กรชุมชน พยาบาลจิตเวชสามารถมีบทบาทเชิงรุกในการสร้างระบบส่งต่อแบบบูรณาการ พัฒนาระบบการส่งต่อข้อมูลที่ชัดเจนระหว่างโรงเรียน โรงพยาบาล และองค์กรชุมชน จัดทำฝึกอบรมร่วมกับ work shop เพื่อเพิ่มความรู้และทักษะการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับบุคลากรทางการศึกษาและผู้ปกครอง การดูแลสุขภาพจิตวัยรุ่นเป็นไปอย่างครบวงจรและมีประสิทธิภาพ การสร้างเครือข่ายจะช่วยให้วัยรุ่นเข้าถึงแหล่งทรัพยากรและบริการที่จำเป็นได้ง่ายขึ้น²



การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต (Prevention)

การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการลดอุบัติการณ์ของปัญหา และพยาบาลจิตเวชมีบทบาทในทุกระดับของการป้องกัน

การป้องกันระดับปฐมภูมิ (Primary Prevention) มุ่งเน้นการป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มประชากรวัยรุ่นโดยรวม โดยไม่จำเป็นต้องมีปัจจัยเสี่ยงเฉพาะเจาะจง โดยมีเป้าหมายหลักคือการค้นหาและเสริมสร้างปัจจัยปกป้อง (Protective Factors) เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ (resilience) ก่อนที่ปัญหาจะเกิดขึ้น พยาบาลจิตเวชมีบทบาทให้ความรู้และสร้างความตระหนัก จัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตที่ดี ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในวัยรุ่น (เช่น ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล การใช้สารเสพติด การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์) และวิธีการดูแลสุขภาพจิตที่ดี ผ่านช่องทางต่างๆ เช่น การบรรยาย เวิร์คช็อป สื่อสังคมออนไลน์^{5,16} ฝึกทักษะชีวิตเพื่อลดความเสี่ยง จัดโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต (Life Skills Education) ที่เน้นการพัฒนาทักษะการตัดสินใจ การแก้ปัญหา การจัดการความเครียด การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง และการปฏิเสธการใช้สารเสพติด ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่าช่วยลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตและพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นได้¹⁰ และการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพจิตที่ดี พยาบาลจิตเวชสามารถทำงานร่วมกับโรงเรียนและชุมชนเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย สนับสนุน และส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี เช่น การรณรงค์ต่อต้านการกลั่นแกล้ง การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียน การสร้างพื้นที่ที่ปลอดภัยสำหรับวัยรุ่นในชุมชน²

การป้องกันระดับทุติยภูมิ (Secondary Prevention) มุ่งเน้นการค้นหาและให้การช่วยเหลือในระยะเริ่มแรกแก่กลุ่มวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดปัญหาสุขภาพจิต หรือกลุ่มที่เริ่มมีอาการของปัญหา โดยมีเป้าหมายหลักคือการลดปัจจัยเสี่ยงและเสริมสร้าง resilience ให้กับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อป้องกันไม่ให้อาการรุนแรงขึ้น เพื่อป้องกันไม่ให้อาการรุนแรงขึ้น พยาบาลจิตเวชมีบทบาท การคัดกรองและเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยงสูง ดำเนินการคัดกรองเชิงรุกในโรงเรียนหรือสถานพยาบาล เพื่อระบุวัยรุ่นที่มีปัจจัยเสี่ยงสูง เช่น วัยรุ่นที่มีประวัติครอบครัวเป็นโรคจิตเวช วัยรุ่นที่ประสบเหตุการณ์สะเทือนใจ วัยรุ่นที่แสดงอาการของความเครียดหรือความกังวลเล็กน้อย การให้คำปรึกษาและบำบัดระยะสั้น ให้คำปรึกษาเบื้องต้น การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy [CBT]) หรือการบำบัดแบบเน้นการแก้ปัญหา (Problem-Solving Therapy) ในระยะสั้นแก่กลุ่มวัยรุ่นที่เริ่มมีอาการหรือมีความเสี่ยง เพื่อช่วยให้พวกเขามีทักษะในการรับมือและป้องกันไม่ให้อาการรุนแรงขึ้น¹⁵ และส่งต่อเพื่อรับการรักษาที่เหมาะสม หากพยาบาลจิตเวชประเมินแล้วว่าวัยรุ่นมีอาการของโรคจิตเวช ภาวะซึมเศร้า หรือมีภาวะอื่น ๆ ที่รุนแรงขึ้น จะต้องดำเนินการส่งต่อให้จิตแพทย์หรือทีมสหวิชาชีพที่มีความเชี่ยวชาญสูงกว่าเพื่อรับการวินิจฉัยและรักษาอย่างทันท่วงที



การป้องกันระดับตติยภูมิ (Tertiary Prevention) มุ่งเน้นการดูแลต่อเนื่องและฟื้นฟูสมรรถภาพในวัยรุ่นที่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาปัญหาสุขภาพจิตแล้ว เพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำ ลดความรุนแรงของอาการ และส่งเสริมการใช้ชีวิตได้อย่างเต็มศักยภาพด้วยความเข้มแข็งทางใจ พยาบาลจิตเวช มีบทบาทในการ การดูแลต่อเนื่อง ติดตามอาการและการปรับตัวของวัยรุ่นอย่างสม่ำเสมอ การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคและแผนการรักษา (เช่น การใช้ยา การบำบัด) เพื่อเพิ่มความร่วมมือในการรักษา¹⁰ การฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตสังคม ช่วยเหลือวัยรุ่นในการกลับไปใช้ชีวิตประจำวัน การเรียน การทำงาน และการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเหมาะสม การฝึกทักษะทางสังคมและอาชีพที่จำเป็น และการป้องกันการกลับเป็นซ้ำ การระบุสัญญาณเตือนของการกลับเป็นซ้ำ การวางแผนเผชิญเหตุ และการสนับสนุนให้วัยรุ่นรักษาวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่อง เช่น การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ และการจัดการความเครียด ซึ่งเป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่ยั่งยืน

สรุป

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่สำคัญและเปราะบาง การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการเตรียมความพร้อมให้วัยรุ่นสามารถเผชิญกับความท้าทายต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ พยาบาลจิตเวชมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น ตั้งแต่การประเมินและการคัดกรอง การให้ความรู้และทักษะที่จำเป็น การสนับสนุนครอบครัวและโรงเรียน ไปจนถึงการดำเนินงานในระดับการป้องกันปฐมภูมิ ทติยภูมิ และตติยภูมิ เป็นกุญแจสำคัญในการสร้างอนาคตสุขภาพจิตที่ดีของวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจและมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. King RA. Adolescence. In: Martin A, Volkmar FR, editors. Lewis's child and adolescent psychiatry: a comprehensive textbook. 4th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2007. p. 279–90.
2. World Health Organization. Adolescent mental health [Internet]. 2021 [cited 2025 Jun 20]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
3. Department of Health, Ministry of Public Health. Report of the Global School-based Student Health Survey, 2021 (GSHS) [Report]. Nonthaburi: Department of Health, Ministry of Public Health; 2022. (in Thai)



4. Burnet Institute, Department of Mental Health, Mahidol University, UNICEF Thailand. Strengthening the mental health and psychosocial support systems and services for children and adolescents in East Asia and the Pacific Region: Thailand Country Report, Study conducted in 2022. Bangkok: UNICEF; 2022. (in Thai)
5. Department of Mental Health, Ministry of Public Health. Thailand Mental Health Situation Report 2023. Nonthaburi: Department of Mental Health, Ministry of Public Health; 2023. (in Thai)
6. Detkong T, Aksorn S, Gunadhiyadhana P, Assadonsak K, Tipchot T. Correlation between the resilience inventory 3-item version and screening of mental health problems by age group. *Journal of Mental Health of Thailand*. 2023;31(1):52-63. (in Thai)
7. Danpho W, Thommachot P. Factors related to resilience of adolescents living in out-of-home care settings in Bangkok. *BMJ Paediatrics Open*. 2025;9:e003238. doi:10.1136/bmjpo-2024-003238. (in Thai)
8. American Psychological Association. The road to resilience. Washington (DC): American Psychological Association; 2014.
9. Grotberg E. A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. The Hague-NO: Bernard Van Leer Foundation; 1995. (Early Childhood Development Practice and Reflections; v.8).
10. Division of Mental Health Promotion and Development. Creative Mind-Power Manual for Teens (Revised Edition). Nonthaburi: Department of Mental Health; 2020 [cited 2025 Jun 20]. Available from: <https://www.dmh-elibrary.org/items/show/1330>. (in Thai)
11. Chanueyjing A. Factors related to the resilience of Kasem Bundit University students [Bachelor's thesis]. Bangkok: Kasem Bundit University; 2022. (in Thai)
12. Kamphaengphan S, Prayai N, Junprasert T. Resilience in Children of Poverty: Case Study of Students Granted Equitable-Education-Fund-Scholarships. *Journal of Multidisciplinary in Humanities and Social Sciences (JMHS)*. 2023;6(6):3099-3122. (in Thai)



13. Boonchoo K. Factors effecting resilience of unwanted pregnancy teenage girls in Nakhonpathom province [Master's thesis]. Nakhon Pathom: Silpakorn University; 2012. [cited 2025 Jun 25]. Available from: <https://sure.su.ac.th/xmlui/handle/123456789/8284>. (in Thai)
14. Somboonsup S. Resilience and associated factors among adolescents with congenital heart disease attending at pediatric outpatient clinic of King Chulalongkorn Memorial Hospital [Master's thesis]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2023. [cited 2025 Jun 25]. Available from: <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/11838>. (in Thai)
15. Weisz JR, Kuppens S, Ng MY, Eckshtain D, Ugueto AM. What five decades of research tells us about the effects of youth psychotherapy: A 2017 meta-analysis and a half-century review. *Am Psychol*. 2017;72(2):79-93.
16. Royal College of Psychiatrists. Mental health of children and young people statistics [Internet]. 2020 [cited 2025 Jun 20]. Available from: <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/parents-and-young-people/about-mental-health/mental-health-of-children-and-young-people-statistics>.